

# Rezepte der Woche

## für deine Biokiste

### Zutaten

1 Zwiebel  
1,2 kg Kartoffeln Linda  
1 EL Butter  
4 TL Gemüsebrühpulver  
1 Bund Radieschen  
100 g Frischkäse Natur  
Salz + Pfeffer + Muskat

### Radieschen-Kartoffel-Süppchen

Die ersten regionalen Radieschen sind da! ☺

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel darin ca. 4 Minuten anschwitzen. Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten. 1,1 Liter kochendes Wasser und Gemüsebrühpulver zugeben und im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Inzwischen 50 g Radieschenblätter von den Radieschen abschneiden, putzen, waschen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, ebenfalls waschen und in dünne Scheiben schneiden. Frischkäse zu den Kartoffeln geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Radieschenblätter grob hacken, zufügen und nochmals kurz pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe in tiefen Tellern portionieren und mit Radieschenscheiben servieren.

### Zutaten

250 g Jasminreis  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Blumenkohl  
2 EL Brat- & Backöl  
1 Stück Ingwer (2 cm)  
75 g rote Linsen  
2 TL Garam Masala  
 $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma  
1 Prise Chilipulver  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz  
1 EL Agavendicksaft  
1 Glas passierte Tom.  
250 ml Gemüsebrühe  
100 ml Kokosmilch  
150 g ABC Joghurt  
Sesam + Cashewkerne  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie

### Blumenkohl Tikka Masala

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Ingwer schälen und fein reiben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Blumenkohl darin ca. 3 Minuten andünsten.

Knoblauch, Ingwer, Linsen, Gewürze und Agavendicksaft hinzugeben und kurz mitdünsten.

Mit Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Gut umrühren und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl und die Linsen gar sind. Wenn nötig, noch etwas Wasser hinzufügen.

Kokosmilch unterrühren und mit Salz abschmecken.

Nun den Herd ausschalten und das Curry noch einige Minuten abgedeckt durchziehen lassen.

Mit ABC-Joghurt und Reis servieren und mit Sesam, gerösteten Cashewkernen und frischer Petersilie garnieren!

Statt ABC-Joghurt gerne auch Soja-Joghurt verwenden und so die vegane Variante genießen!

Mega lecker! ☺

### Zutaten

2 Knoblauchzehen  
4 EL Kalamata-Oliven  
1 Bund Petersilie  
400 g Fenchel  
1 EL Brat-Olivenöl  
1 Prise Chilipulver  
Salz + Pfeffer  
100 ml Gemüsebrühe  
2 Dosen geschälte Tom.  
400 g Bandnudeln  
80 g Grana Padano

### Bandnudeln mit Fenchel, Petersilie & Oliven

Knoblauch schälen und fein würfeln. Oliven klein schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.

Fenchel halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chili kurz darin andünsten.

Fenchel zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Oliven unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe und Tomaten ablöschen.

Ca. 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Nudeln in reichlich Salzwasser al dente garen.

Anschließend abgießen und unter die Soße rühren.

Mit frisch gehackter Petersilie und geriebenem Käse servieren!

Ein bisschen Sommer in die Küche geholt! ☺

Viel Spaß beim Ausprobieren und einen guten Appetit wünscht dein Team von Biobote Emsland!